Granola med cashewnøtter og tørkede bær



Ingredienser

♥ 2,5 dl eplejuice
♥ 4 ss honning
♥ 2 ss brunt sukker
♥ 3 dl små, lettkokte havregryn
♥ 4 dl store havregryn
♥ 1,5 dl solsikkekjerner
♥ 2 dl sesamfrø
♥ 2 dl gresskarkjerner
♥ 1 ss solsikkeolje
- -
♥ 150 g cashewnøtter (rå, usaltede)
♥ 100-200 g tørkede jordbær, bringebær og blåbær

Servering:
♥ gresk yoghurt
♥ flytende honning

Fremgangsmåte

Ha eplejuice, honning og brunt sukker i en middels stor kjele og varm opp på middels varme slik at sukkeret og honningen smelter.

Bland sammen havregryn, solsikke- og gresskarkjerner og sesamfrø. Ha dette i kjelen og rør så alt blir godt blandet.

Finn frem en langpanne og pensle den lett med litt solsikkeolje. Ha så alt innholdet fra kjelen oppi langpannen og fordel det hele jevnt utover.

Granolaen stekes midt i ovnen ved 150°C i ca. 50-60 minutter. Jeg tar langpannen ut av ovnen hvert kvarter for å snu og vende litt rundt på granolaen for å sikre at alt blir jevnt stekt.

Ta langpannen med den ferdigstekte granolaen ut av ovnen og avkjøl blandingen.

Vend først da inn cashewnøttene og de tørkede bærene.

Ha den ferdige granolaen på egnet glass eller beholder med lokk.

Serveres gjerne med gresk yoghurt og flytende honning.

Tips

♥ Det er ikke så nøye med eksakte mål på frø, nøtter og tørkede bær. Finn frem til den kombinasjonen du liker best og tilpass oppskriften etter hva du måtte ha tilgjengelig hjemme. Det er heller ikke så nøye om du bruker store eller små havregryn.

♥ Det er viktig at de tørkede bæreme ikke stekes sammen med granolaen, men blandes i til slutt. Dette for at bærene skal holde seg myke. Jeg foretrekker også å ha cashewnøttene i etter stekingen.

♥ Oppskriften er merket vegansk, men husk at ikke alle veganere spiser honning. Som alternativ kan man f eks bruke samme mengde lønnesirup. Server da for eksempel med havremelk eller mandelmelk i stedet for gresk yoghurt.

♥ Hjemmelaget Granola er holdbar på glass i et par måneder.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/granola-med-cashewnotter-og-torkede-baer